

さら
あと一皿

やさい けんこう
野菜をプラスで健康プラス！

旭川市民の現状

1日当たりの野菜摂取量は、

273g

20歳以上の
平均値

出典：令和3年度旭川市栄養調査

あと1皿分(70g程度)の
野菜摂取が必要です



毎食、野菜を食べていますか？

あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和8年月発行
旭川市健康保健部健康推進課

旭川市の食育
ホームページは
こちら→



スマホで
今すぐ確認！



旭川の食育
Instagram
始めました！



SYOKUIKU.ASAHIKAWA